Rumpträning ”8 minuter” – Nivå 2

Medel | 5 min

1		Koncentrerad höftutsträckning	x15 Reps
2		Brygga	x15 Reps
3		Forward Lunges	x10 Reps

Vila **20 Sek**

4		Forward Lunges	x10 Reps
5		Koncentrerad höftutsträckning	x20 Reps
6		Forward Lunges	x10 Reps

Vila **20 Sek**

7		Koncentrerad höftutsträckning	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Brygga	x25 Reps
9		Forward Lunges	x10 Reps

P4P

Det här är träningen som PDF. I appen upplever du hela upplevelsen.

Här har du den tekniska strukturen. I appen hittar du en rikare och mer dynamisk upplevelse.

- 🎬 Videoguide med kompletta animationer
- 🎵 Egen musik för bättre träning
- ⚙️ Anpassningsbar timer och inställningar
- 📅 Progressiva planer för 30, 60 och 90 dagar
- ✨ Nya träningspass genererade med artificiell intelligens

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.